



# JÄÄKIEKKOILIJAN VARUSTEOPAS

## Vinkit varusteiden valintaan ja käyttöön

### OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!

Jotta varuste suojaisi ja toimisi hyvin sen on oltava tarkasti oikean kokoinen. Toiminnaltaan varusteiden pitää vastata pelaajan tarpeita - juniorille juniorivaruste ja aikuisille aikuisten varuste. Hyvin istuvilla ja toimivilla varusteilla pelaaminen on turvallista ja hauskaa.

- **SOVITA VARUSTEITA MUIDEN VARUSTEIDEN KANSSA**, kun hankit uusia varusteita. Näin varmistat varusteiden yhteensopivuuden ja sen, ettei suojaavuuteen jää aukkoja.
- **OTA JUNIORI AINA MUKAAN**, kun hankit varusteita hänelle. Junioripelaajalle kannattaa ehdottomasti valita juniorivarusteet, sillä ne on suunniteltu ja mitoitettu junioreiden tarpeisiin.
- **EI LIIKAA KASVUVARAA!** Junioripelaajan varusteisiin ei kannata hankkia liikaa kasvuvaraa, sillä liian isot varusteet haittaavat pelaamista ja heikentävät suojaavuutta.
- **KORJAA TAI KORJAUTA HETI** vähänkin vioittunut varuste.
- **KUIVAA VARUSTEET HUOLELLISESTI** aina käytön jälkeen.
- **PESE VARUSTEITA RIITTÄVÄN USEIN**, sillä se lisää varusteiden käyttöikää. Monet varusteet tai niiden sisäpehmusteet voi pestä pesukoneessa. Noudata tarkasti varusteiden käyttö- ja huolto-ohjeita.
- **KIERRÄTÄ** pieneksi jääneet tai muuten käytöstä pois jääneet hyväkuntoiset varusteet. Kysy, miten varusteiden kierrätys on järjestetty omassa seurassasi. Muista myös, ettei kaikkea tarvitse hankkia uutena: käytettyjä varusteita suosimalla voi säästää isoja summia varsinkin, kun juniorit kasvavat nopeasti. Tärkeintä on, että varusteet ovat ehjiä ja oikean kokoisia.



Oppaan työryhmä: Riku Koivunen ja Henna Malmberg.

Erikoisasantuntijat Seppo Hiitellä ja Timo Hytti. Valokuvat: Pasi Mennander, Marko Hannula, Suomen Jääkiekkoliiton kuva-arkisto. Piirrookset, graafinen suunnittelu ja toteutus: Visionice Oy, Harri Sulonen.



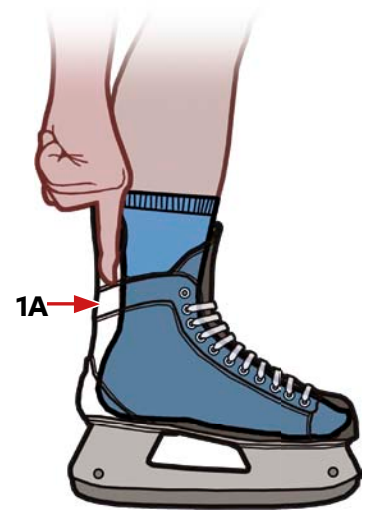
**LUISTIMIEN PITÄÄ OLLA EHDOTTOMASTI OIKEAN KOKOISET, RAKENTEELTAAN TUKEVAT JA JALALLE MUKAVAT.** Luistimen tulee antaa nilkalle hyvä sivuttaistuki, mutta luistimen rakenteen pitää joustaa luistelusuuntaan ja sallia nilkan luonnollinen luisteluliike. Tukevat, hyvin istuvat ja jäykkyydeltään sopivat luistimet tehostavat ja helpottavat luistelua.

## LUISTIMIEN VALINTA

### OIKEA KOKO

Luistimia sovitettaessa käytetään luistinsukkia tai muita luistelussa käytettäviä sukkia. Oikean kokoiset luistimet tukevat jalkaa, eivätkä purista mistään. Kantapään pitää asettua hyvin paikalleen. Luistimen pitää antaa hyvä tuki nilkalle ja joustaa eteenpäin, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.

Luistimien koko voidaan testata työntämällä varpaat luistimen kärkeen (**KUVA 1**): Koko on oikea, kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen mentävä tila, n. 10 mm (**1A**). Jalan pitää voida liikkua luistellessa hieman eteenpäin, mutta varpaat saavat ottaa vain kevyesti kiinni kärkikuppiin.



**KUVA 1.** Luistimen ohjeellinen koko.

### OIKEA LESTILEVEYS

Luistimen lestileveys on oikea, kun luistin ei purista jalan sivuilta, eikä jalka pääse liikkumaan sivuttaissuunnassa. Tärkeää on, että varsinkin kantapää pysyy hyvin paikallaan. Lestileveys ilmoitetaan kirjaimilla:

**D** tai **R** = normaali

**E** = leveä

**EE** = erikoisleveä.

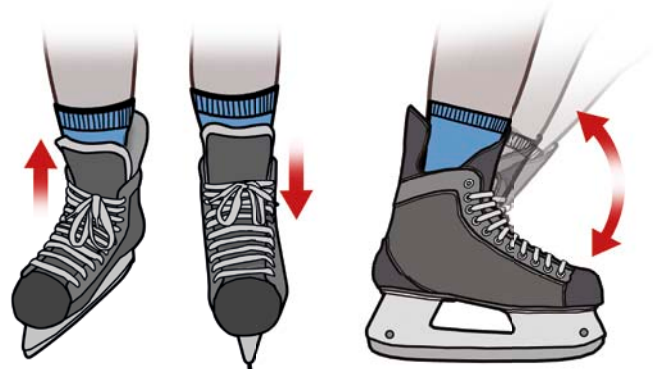
### OIKEA JÄYKKYYS

**Älä osta juniorille liian jäykkiä luistimia!**

Pitempään jääkiekkoa harrastanut pelaaja saa jäykkärakenteisista luistimista lisätehoa luisteluun, mutta aloittelijalle liiasta jäykkyydestä on haittaa.

### LUISTIMIEN TESTAAMINEN JA VALINTA

Luistinvalinta kannattaa testata nauhoittamalla luistimet huolellisesti ja seisomalla suorassa paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Istuvuus voidaan testata painoa jalalta toiselle vaihdellen ja tekemällä kyykistysliikkeitä (**KUVA 2**). Hankalassa valintatilanteessa voidaan jalkoihin laittaa hieman eri kokoiset tai lestileveydeltään erilaiset luistimet.



**KUVA 2.** Kahden, toisistaan vähän eroavan luistimen vertailu painoa jalalta toiselle vaihtamalla ja kyykistysliikkeitä tekemällä.



## LUISTIMIEN KÄYTTÖ JA HUOLTO

### LÄMPÖMUOTOILU

Monien luistimien muotoutumista luistelijan jalkaan voidaan nopeuttaa lämpömuotoilulla. Jos mahdollista, lämpömuotoilu kannattaa teettää asiantuntijalla. Itse muotoillessa pitää noudattaa ehdottoman tarkasti luistimen valmistajan ohjeita.



### TEROITUS

**Uudet luistimet pitää aina teroittaa ennen käyttöön ottamista!**  
Teroituta luistimet aina asiantuntijalla.

### TERIEN PROFILOINTI (MUOTOILU)

Terien muotoilulla voidaan vaikuttaa luistimen käyttöominaisuuksiin. Muotoilun voi tehdä vain siihen koulutettu asiantuntija.

### PIDÄ TERÄT AINA HYVÄSSÄ KUNNOSSA

Tylsillä luistimilla pelaaminen on vaikeaa ja vaarallista itselle ja muille.

### TARKISTA LUISTIMEN KUNTO AINA KÄYTÖN JÄLKEEN

Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti ja huollata viottunut luistin aina välittömästi.

**KÄYTÄ TERÄSUOJIA** aina kopissa, käytävillä, ennen ja jälkeen jääharjoituksen sekä varustekassissa suojaamassa teriä ja muita varusteita. Teräsuojat otetaan pois, kun luistimet laitetaan kuivumaan.

### KÄYTÄ LUISTELLESSA AINA KUIVIA JA PUHTAITA SUKKIA

Saumaton luistinsukka on paras vaihtoehto. Ulkojäillä voidaan käyttää tarvittaessa esim. kahta luistinsukkaa päällekkäin.

### LUISTIMIEN KUIVAAMINEN

Terät kuivataan huolellisesti aina käytön jälkeen esim. pyyhkeellä. Pohjalliset otetaan pois ja läppä avataan kunnolla, jotta luistin kuivuu hyvin myös sisäpuolelta.

**Maila kannattaa valita huolella, sillä tarkasti kaikilta ominaisuuksiltaan oikeanlainen maila antaa parhaat mahdollisuudet onnistua peleissä ja kehittyä kiekkoilijana. Mailamallistoja on neljä - YT, JR, INT ja SR. Mailojen mitoitus, tasapainoitus ja jäykkyys on suunniteltu vastaamaan kunkin pelaajaryhmän tarpeita.**

## MAILAN VALINTA

Lähtökohtaisesti on tiedettävä valitaanko LEFT- vai RIGHT-mailaa (vasen vai oikea käsi alhaalla).

Tärkeimmät valintaan vaikuttavat tekijät ovat mailan koko ja jäykkyys. Oikean kokoinen ja jäykkyydeltään sopiva maila antaa parhaan mahdollisen kiekkotuntuman ja maksimaalisen tehon laukauksiin.

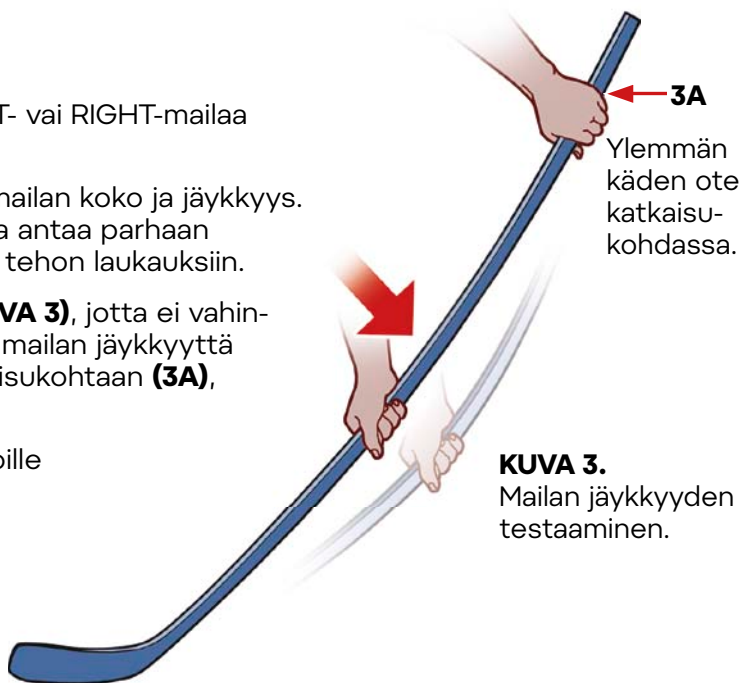
Mailan jäykkyys kannattaa testata huolella (**KUVA 3**), jotta ei vahingossa hankkisi liian jäykkää mailaa. Testatessa mailan jäykkyyttä ylempi käsi tulee asettaa tarkasti mailan katkaisukohtaan (**3A**), sillä lyhentäminen jäykistää mailaa.

**YT** YT-mailamallistosta löytyy maila aloittelijoille ja pienimmille pelaajille. Mailojen kevyt ja taipuisa rakenne tukee luistelun ja kiekonkäsittelyn oppimista.

**JR** JR-mailojen mitoitus ja jäykkyys on optimoitu junioripeleihin.

**INT** INT-mailamallistosta löytyy oikea maila isommille junioreille ja taipuisampaa mailaa suosiville aikuisille.

**SR** SR-mailojen laajasta valikoimasta löytyy suuri määrä rakenteeltaan, jäykkyydeltään ja lapamalliltaan eroavia mailoja kaikille aikuisen kokoisille pelaajille.



**KUVA 3.**  
Mailan jäykkyyden testaaminen.

## MAILOJEN OHJEELLINEN VALINTATAULUKKO

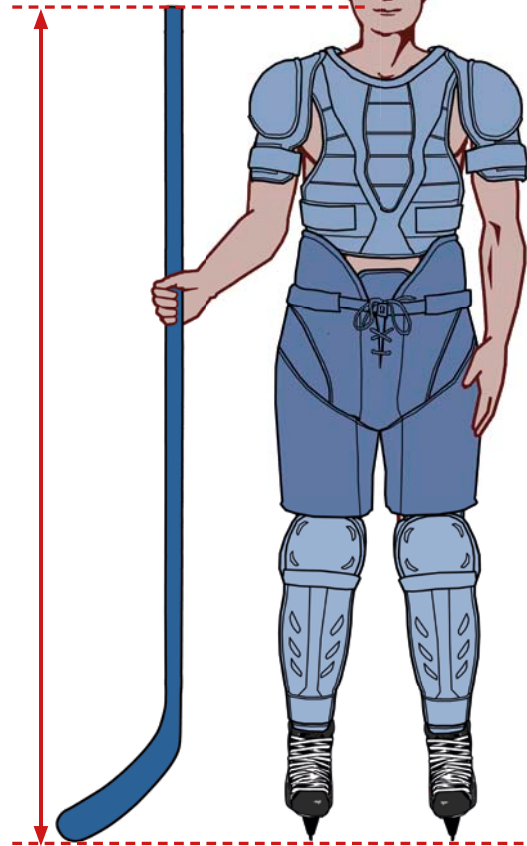
	Pelaajan pituus	Jäykkyudet	170 160 150 140 130 120 cm	Mailan kokonaispituus cm
<b>YT</b>	alle 120 cm	20		
	n. 110-135 cm	30		
<b>JR</b>	n. 120-155 cm	40		
	n. 125-165 cm	50		
<b>INT</b>	n. 135-175 cm	60		
	n. 140-185 cm	70		
<b>SR</b>	n. 180 cm->	80, 85,		
	n. 185 cm->	95, 105		
			160 150 140 130 120 110 cm	Varren pituus cm

Huom! Eri valmistajien mailojen mitoissa ja jäykkyyksissä on eroja.

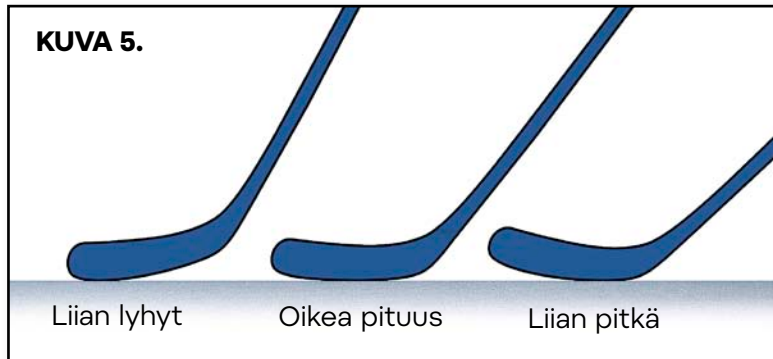


## MAILAN PITUUS

- Ohjeellinen mailan pituus (**KUVA 4**): Luistimet jalassa (tai pelaajan seistessä varpaillaan) mailan pään tulee ylettyä leuan ja nenän väliin.
- Tarkempi pituus saadaan peliasennossa (**KUVA 5**). Lavan pitää olla suorassa jään-pinnassa. Jos lavan kärki nousee maila on liian pitkä, jos lavan nilkka nousee maila on liian lyhyt.
- Aloittelevalle juniorille kiekonkäsittely voi olla helpompaa, jos maila katkaistaan muutamaa senttiä normaalia suosituspituutta lyhyemmäksi.
- Lyhennä maila rautasahalla. Älä kuitenkaan katkaise mailaa ennen kuin olet testannut sitä luistimet jalassa peliasennossa.
- **VARSIJATKE.** Lyhyeksi jäänyttä tai liian lyhyeksi katkaistua mailaa voi jatkaa varsijatkeella (**KUVA 6**). Varsijatkeiden koot JR, INT ja SR.



**KUVA 4.** Mailan ohjeellinen pituus luistimet jalassa.

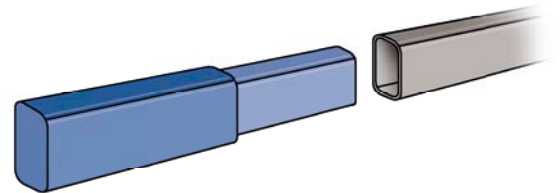


**KUVA 5.**

Liian lyhyt

Oikea pituus

Liian pitkä



**KUVA 6.** Varsijatke

## MAILAN HUOLTO

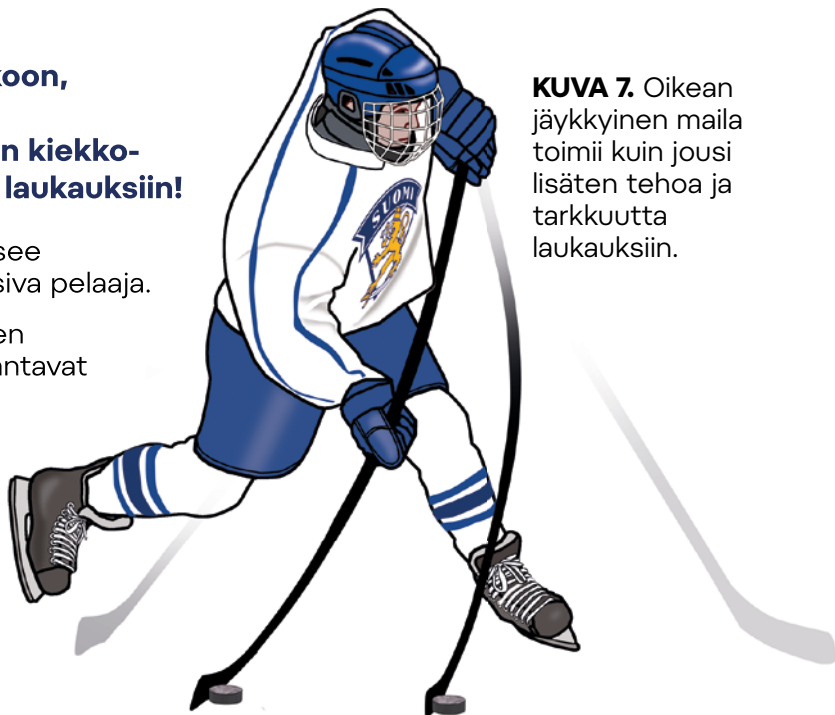
- **Vioittuneella mailalla ei saa pelata!**
- Tarkista mailan kunto aina käytön jälkeen ja sitä ennen.
- Eristysnauha lavassa antaa herkkyyttä ja pehmeyttä kiekonkäsittelyyn sekä säästää lapaa. Vaihda nauha usein, jotta lavan pohja ei kulu.



## MAILAN JÄYKKYYS

**Mailan jäykkyyden tulee olla pelaajan kokoon, laukausten voimaan ja pelitapaan sopiva. Oikea jäykkyys antaa parhaan mahdollisen kiekko-tuntuman ja tuo lisää tehoa ja tarkkuutta laukauksiin!**

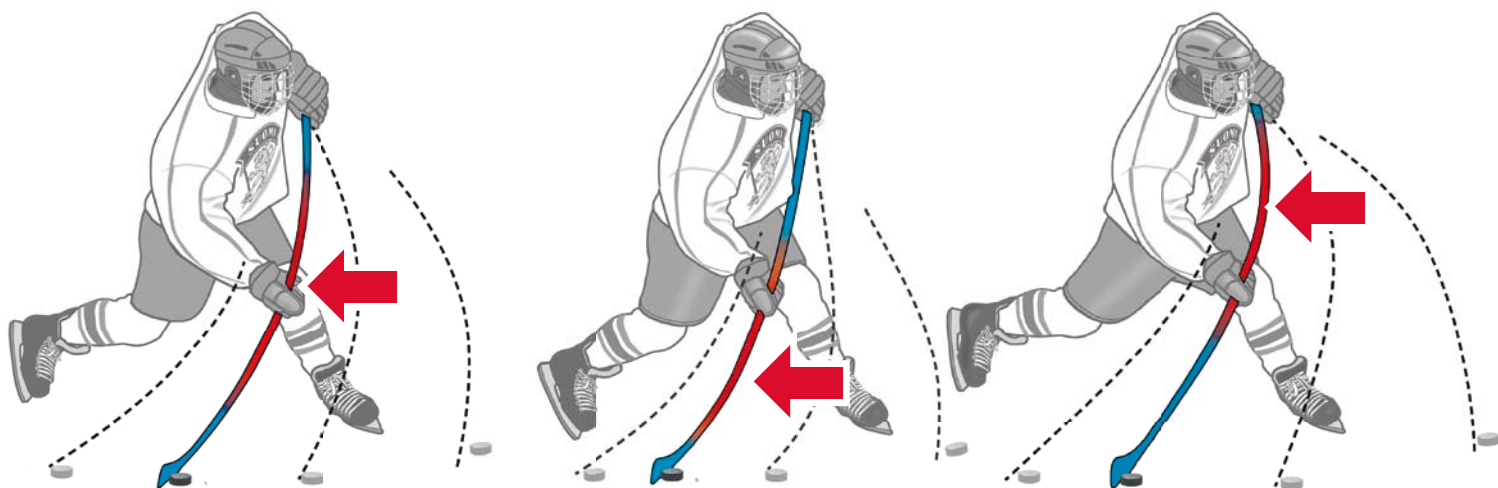
- Paljon lyöntilaukauksia laukova pelaaja tarvitsee jäykemmän mailan kuin rannelaukauksia suosiva pelaaja.
- Oikean jäykkäinen varsi toimii kuin jousi lisäten laukausten voimaa. Jäykkä nilkka ja lapa parantavat laukausten tarkkuutta (**KUVA 7**).
- Jäykkyys ilmoitetaan yksiköinä (*Flex*). Lukema vaihtelee välillä 35–115. Mitä suurempi lukema on, sitä jäykempi on maila. Luku toimii myös likiarvona sille, minkä painoiselle pelaajalle jäykkyys on sopiva. Esimerkiksi 40 Flex on sopiva jäykkyys noin 40 kiloiselle pelaajalle.



**KUVA 7.** Oikean jäykkäinen maila toimii kuin jousi lisäten tehoa ja tarkkuutta laukauksiin.

## MAILAN TAIPUMAKOHTA eli KICK POINT

**Sillä missä kohtaa mailan vartta aktiivisin taipumakohta eli Kick Point sijaitsee, on iso vaikutus mailan toimintaan:**



**Kick Point varren keskellä:**  
Yleisin rakenne, joka lisää tehoa sekä ranne- että lyöntilaukauksiin.

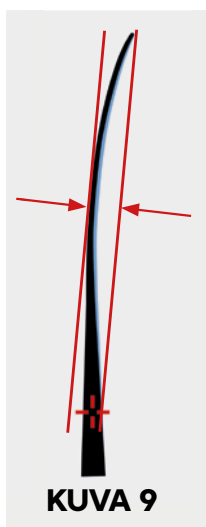
**Kick Point varren alaosassa:**  
Tehostaa ja nopeuttaa etenkin nopeita rannelaukauksia.

**Kick Point varren yläosassa:**  
Tuo tuntuvaa lisävoimaa koviin lyöntilaukauksiin.

■ = varren taipumakohta, Kick Point    ■ = varren jäykkä osuus

Lavan peliominaisuudet koostuvat monesta tekijästä: lavan käyryys, lavan peili, kulma, sekä lavan jäykkyys, rakenne, muoto ja koko. Kokemuksen myötä löytyy eri ominaisuuksia yhdistävä lapamalli, joka parhaiten tukee omaa pelitapaa. Varsinkin SR-mailoissa lapavaihtoehtoja on runsaasti.

## LAVAN KÄYRYYS (CURVE)



KUVA 9

Lavan käyryys (curve) mitataan **KUVASSA 8** kuvatulla tavalla ja ilmoitetaan yleensä milleinä tai tuumina.

### Heel Curve -lapa

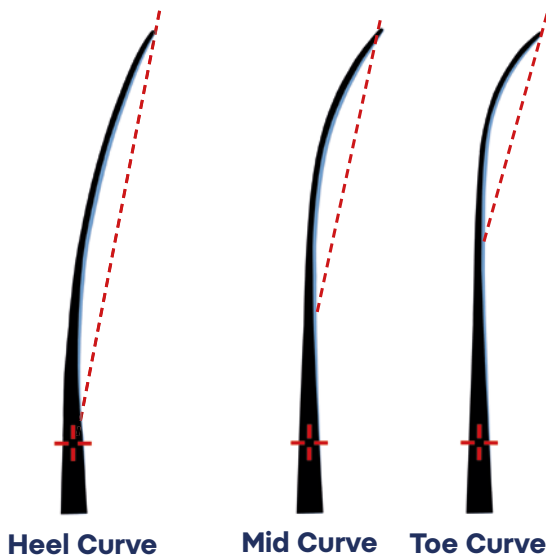
Käyryys alkaa jo lavan kannasta (tehokas etenkin lyöntilaukauksissa).

### Mid Curve -lapa

Käyryys sijaitsee lavan keskellä (hyvä sekä lyönti- että rannelaukauksiin, suosituin käyryys).

### Toe Curve -lapa

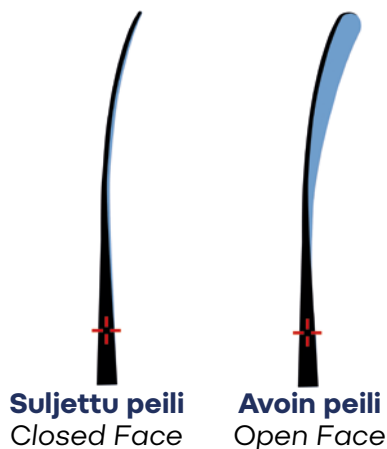
Käyryys on pääosin lavan kärjessä (lapaan tottuneelle hyvä kiekonhallinta, nopeat rannelaukaukset).



Heel Curve

Mid Curve

Toe Curve



Suljettu peili  
Closed Face

Avoin peili  
Open Face

## LAVAN PEILI (FACE)

Peili (Face), eli lavan kiertyminen.

### SULJETTU PEILI (Closed Face).

Lapa ei kierry. Kiekon suojaaminen ja hallinta on helpompaa.

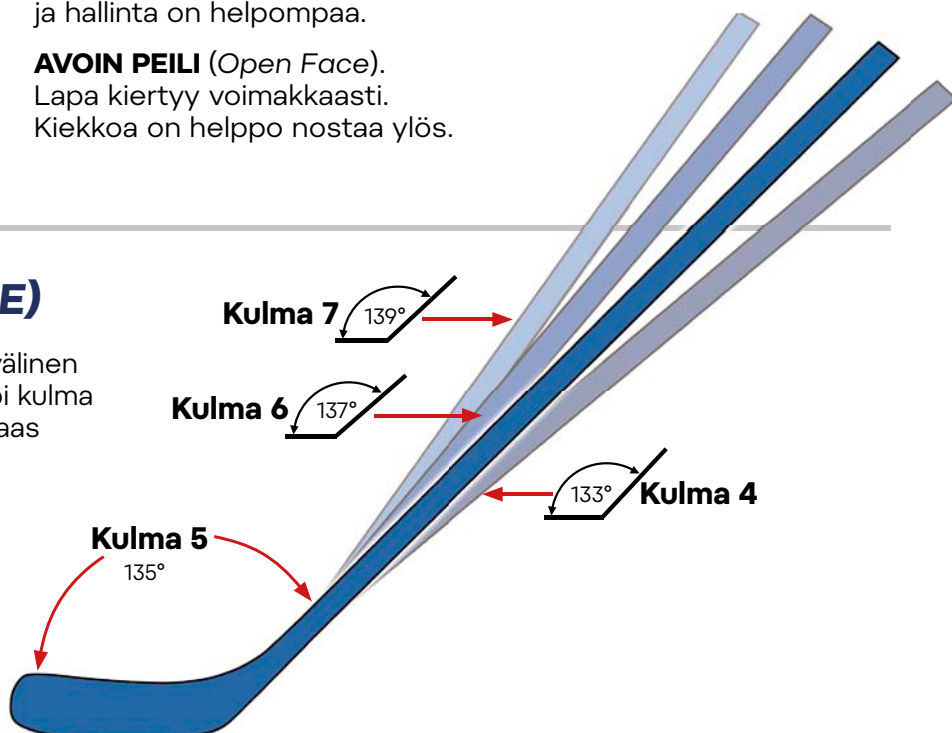
### AVOIN PEILI (Open Face).

Lapa kiertyy voimakkaasti. Kiekkoa on helppo nostaa ylös.

## LAVAN KULMA (LIE)

Lavan kulma (lie) on varren ja lavan välinen kulma. Isokokoiselle pelaajalle isompi kulma voi olla toimivampi, pienikokoiselle taas pienempi.

Jos lavan eristysnauha kuluu aina lavan kannasta kulma on liian pieni tai maila liian pitkä. Liian suuri kulma tai lyhyt maila taas kuluttaa teipin lavan kärjestä.

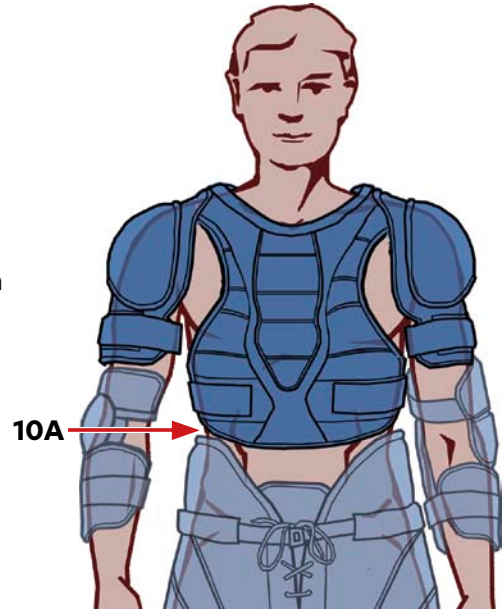


## OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!

Jokainen varuste kannattaa valita huolella sovittaen niitä muiden varusteiden kanssa. VARUSTEISSA EI SAA OLLA LIIKAA KASVUVARAA!

## HARTIASUOJAT

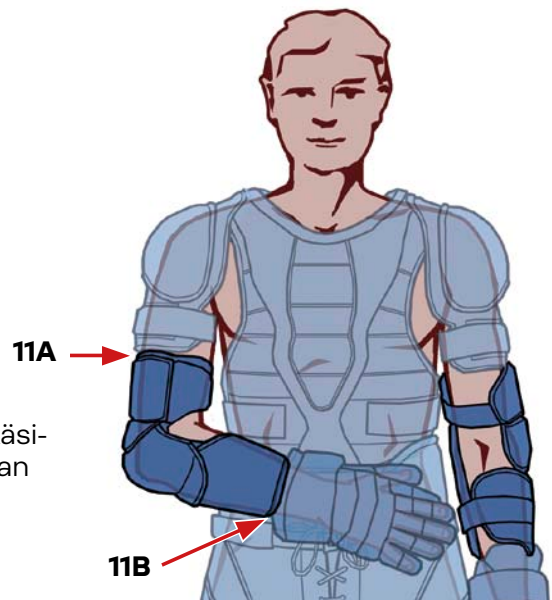
- **Hartiasuojia sovitetaan pelihousujen ja kyynärsuojien kanssa.**
- Hartiasuojien ja housujen väliin tulisi jäädä mahdollisimman pieni väli (**10A**), mutta hartiasuojat ja housut eivät saa mennä päällekkäin.
- Hartiakuppien pitää asettua hyvin paikalleen, jotta ne suojaavat tehokkaasti iskuilta. Tunnustele suojan läpi, että olkapäät asettuvat kuppien keskelle.
- Juniorin hartiasuoja pitää olla joustava. Liian jäykkä suoja haittaa pelaamista. Joustavat tarrakiinnitykset ja yksilölliset säädöt parantavat paikallaanpysyvyyttä ja käyttömu- kavuutta.
- Hyvissä suojoissa on erillinen selkärankasuoja.



KUVA 10. Hartiasuojien sovittaminen.

## KYYNÄRSUOJAT

- **Kyynärsuojia sovitetaan hartiasuojien kanssa.**
  - Kiristä ensin alakäsivarren säätö ja aseta kyynärkuppi tarkasti kyynärpäähän kohdalle.
  - Kiristä sitten ylempi säätöremmi vain sen verran kireälle, että hauis mahtuu hyvin liikkumaan.
- Suojien tulisi istua hyvin ja pysyä paikallaan kaikissa tilanteissa. Ne eivät saa häiritä käsivarren liikettä.
- Kyynärsuojien tarkoitus on suojata kyynärpäähän lisäksi käsi- vartta, niinpä kyynärsuojien tulisi peittää mahdollisimman tarkoin hartiasuojien ja hanskojen väli (**11A JA 11B**).
- Sääntöjen mukaan kyynärsuojan suojakupin on oltava pehmustettu myös ulkopuolelta.



KUVA 11. Kyynärsuojien sovittaminen.





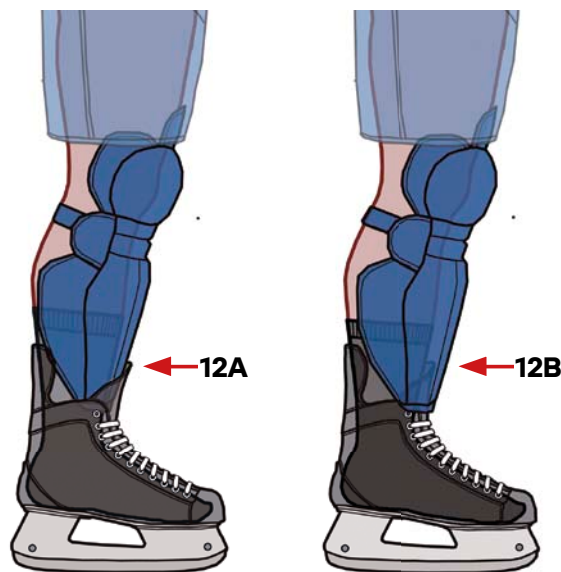
## SÄÄRISUOJAT

• **Säärisuojia sovitetaan luistimien kanssa.**

Kun polvikuppi on tarkasti polvilumpion päällä, suojien pitää ylettyä riittävän alas, mutta ne eivät saa estää nilkan liikettä.

**SÄÄRISUOJIEN KOKO:**

- On kaksi yhtä yleistä tapaa käyttää säärisuojia:
  - Säärisuoja saa olla hiukan lyhyempi, jos luistimen ilttiä pidetään säärisuojan päällä **(12A)**.
  - Säärisuoja pitää olla hiukan pitempi, jos sitä pidetään luistimen iltin päällä **(12B)**.
- Anatominen muotoilu ja tarrakiinnitykset lisäävät säärisuojien paikallaanpysyvyyttä. Levennetty pohjesuoja parantaa turvallisuutta.
- Irrotettavat sisäpehmusteet parantavat käyttö-mukavuutta ja ne on helppo pestä pesukoneessa.
- Pelisukan päälle vedettävä säärisuojateippi pitää suojat hyvin paikallaan. **Huom!** Teippi ei saa kiristää, eikä teippiä saa laittaa pohjelihaksen päälle.



**KUVA 12.** Säärisuojien sovitaminen. Kaksi tapaa käyttää säärisuojia.

## VARUSTEIDEN OHJEELLISET KOOT:

HARTIASUOJAT & KYNÄRSUOJAT										
Koko:	YT S	YT M	YT L	JR S	JR M	JR L	S	M	L	XL
Pelaajan pituus:	-110 cm	105-125 cm	120-135 cm	135-145 cm	145-160 cm	155-170 cm	160-170 cm	170-180 cm	180-190 cm	190 cm-

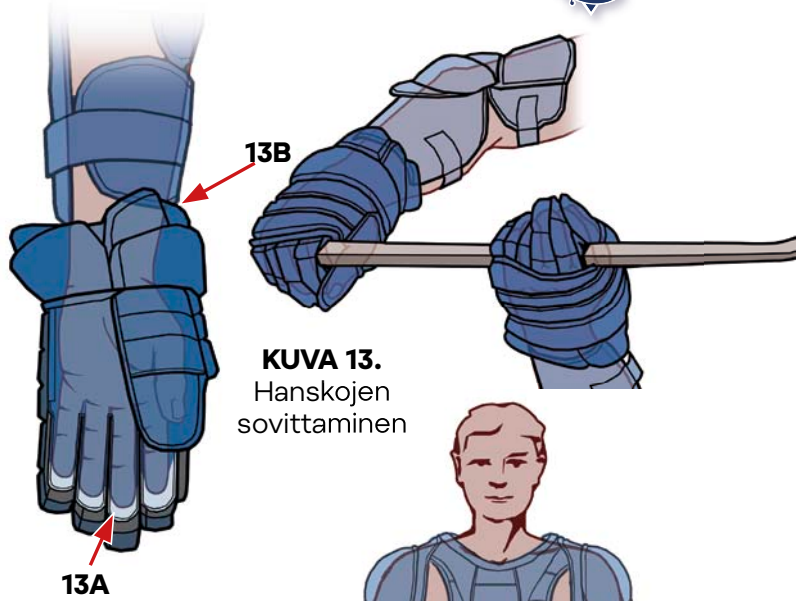
SÄÄRISUOJAT											
Koko:	8"	9"	10"	11"	12"	13"	14"	15"	16"	17"	18"
Pelaajan pituus:	-110 cm	110-120 cm	120-130 cm	130-140 cm	140-150 cm	150-160 cm	160-170 cm	n. 175 cm	n. 180 cm	n. 185 cm	190 cm-

HANSKAT							
Koko:	9"	10"	11"	12"	13"	14"	15"
Pelaajan pituus:	-110 cm	110-120 cm	120-130 cm	140-150 cm	150-170 cm	170-180 cm	180 cm-

HOUSUT										
Koko:	YT M	YT L	JR S	JR M	JR L	JR XL	S (30-32")	M (33-35")	L (36-38")	XL-XXL (39"-)
Pelaajan pituus:	-110 cm	n. 120 cm	n. 130 cm	130-140 cm	140-160 cm	160-170 cm	165-175 cm	175-180 cm	n.180 cm	180 cm -

## HANSKAT

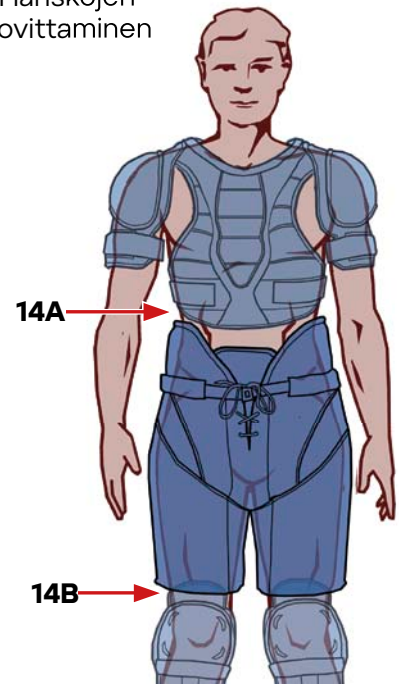
- **Hanskoja sovitetaan mailan ja kyynärsuojien kanssa.** Oikean kokoisissa hanskoissa esitaivutetut sormet asettuvat mailan ympärille oikeille paikoilleen ja mailan käsittely on helppoa. Sormenpäihin pitää jäädä riittävä liikkumisvara n. 5 mm **(13A)**.
- Esitaivutetut, nivelletyt sormet ja pitävä kämmenmateriaali parantavat mailaotetta. Keveys ja ilmavuus tuovat käyttömukavuutta.
- Hanskoissa pitää olla suojaava mansetti ja kova peukalosuoja. Mansetin pituus ei saa rajoittaa liikkuvuutta, mutta se voi ylettyä kyynärsuojan alakäsivarsiosaan **(13B)**.
- Huuhtelee hanskat puhtaalla vedellä tarvittaessa ja kuivaa huoneenlämmössä.



**KUVA 13.**  
Hanskojen sovitaminen

## HOUSUT

- **Housuja sovitetaan hartiasuojien ja säärisuojien kanssa.**
- Housujen vyötärösuojan pitää ylettyä liikkussa hartiasuojien alareunaan, mutta ne eivät saa mennä päällekkäin suorassa seisessa **(14A)**.
- Lahkeiden tulee olla niin pitkät, ettei housun ja säärisuojien väliin jää rakoa **(14B)**.
- Jos halutaan ostaa kasvuvaraa, lahkeet saavat ylettyä enintään polvikupin puoliväliin asti.



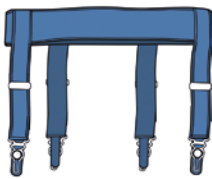
**KUVA 14.** Housujen sovitaminen

## ALASUOJAT JA SUKKALIIVIT

- Alasuojia, sukkaliivejä ja niiden yhdistelmiä on valikoimissa runsaasti. Valikoimissa on myös alushousu/alasuojayhdistelmiä, joissa on pelisukkien kiinnitystä varten tarranauhat.
- Alasuojien tulee istua hyvin ja pysyä paikallaan kaikissa pelitilanteissa. Vyötärönauhan tulee olla riittävän tiukka, jotta se pitää suojat vyötäröllä.
- Miehille ja naisille on omat alasuojamallinsa.
- Maalivahdeille on omat, kiekoniskulta suojaavat alasuojat.
- Alasuojat ja sukkaliivit voidaan pestä pesukoneessa.



Perinteinen alasuoja.



Perinteinen sukkaliivi.



Alasuoja sukkaliiveillä.



Alushousu/alasuojayhdistelmiä, joissa on pelisukkien kiinnittämistä varten tarrakiinnikkeet.

## KYPÄRÄT

- **Kypärä on jääkiekkoilijan tärkein suojaruste!**
- Kypärän ja kasvosuojan pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Kypärä pitää olla oikean kokoinen ja se pitää voida säätää tarkasti pelaajan pään mukaan. Liian iso tai löysäksi säädetty kypärä on huomattava turvallisuusriski.
- Kaikki remmit pitää säätää riittävän tiukalle, jotta kypärä pysyy paikallaan myös törmäystilanteessa. Ristikkoa käytettäessä myös leukapehmusteen pitää pysyä leukaa vasten.
- Ikääntynyt tai viottunut kypärä on turvallisuusriski, eikä sellaisella saa pelata. Tarkista kypärän kunto säännöllisesti ja vaihda uuteen tarvittaessa, vähintään 3-4 vuoden välein.
- Kypärän voi pitää puhtana huuhtelemalla sitä vedellä.



## KASVOSUOJAT

- Kasvosuojan pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Junioripelaajan on käytettävä kokokasvosuojaa tai ristikkoa 18 ikävuoteen asti. Sitä vanhempien pelaajien on käytettävä kypärässä vähintään visiiriä.
- Kasvosuojia on ristikko-, visiiri- ja niiden yhdistelmämalleja. Ulkojäillä ja kylmissä halleissa visiiri on altis huurtumiselle.
- Jos kypärässä on visiiri kannattaa kypärä laittaa laukussa pyyhkeen sisään tai kangaspussiin, jotta visiiri ei naarmuuntuisi.



## KAULASUOJA

- Sääntöjen mukainen, pakollinen varuste.
- Tarkista, että suoja on CE-turvahyväksytty.
- Suojaa kaulaa luistimen terän viilloilta ja mailaniskuilta. Pitää pysyä hyvin paikallaan.
- Valikoimissa on myös aluspaita/kaulasuojayhdistelmiä.
- Voidaan pestä pesukoneessa.



## HAMMASSUOJAT

- Hammassuojien käyttö on suositeltavaa. Hammassuojat vaimentavat iskuja ja voivat pienentää siten myös aivotärähdysriskiä.



Hammassuoja



## OLKAIMET

- Olkaimilla pidetään housut ylhäällä. Säädä pituus sopivaksi niin, että housut pysyvät hyvin ylhäällä, mutta eivät purista.
- Säätopala selkäpuolella estää olkaimia valumasta olkapäiltä.
- Nappikiinnitys on varmin ja pitävin.



Olkaimet



Alusasut

## ALUSASUT

- Jääkiekkoon tehty urheilualusasu on paras vaihtoehto. Se parantaa hygieenisyyttä ja helpottaa varusteiden huoltoa.
- Valikoimissa on laaja kirjo erilaisia alusasuja, perinteisistä urheilualusasuista ja -haalareista teknisiin kompressioalusasuihin. Löytyy myös aluspaita/kaulasuoja-yhdistelmiä ja alushousuja, joissa on alusuoja ja tarrakiinnitys pelisukille.
- Alusasuja olisi hyvä olla useampia, jotta aina olisi puhdas ja kuiva asu valmiina käyttöön.
- Pese alusasu aina käytön jälkeen.

## PELI- JA HARJOITUSPAIDAT

- Pelipaidan tulee olla riittävän väljä, jotta se ei haittaa liikkuvuutta.
- Hyvä peli-/harjoituspaita on kevyt ja ilmava ja siinä on pelipaitaleikkaus.
- **Pelipaitaa pitää käsitellä kunnioittavasti!** Se on säilytettävä henkarissa ja pestävä säännöllisesti.
- Maalivahdeille on omat peli- ja harjoituspaidat, joissa on avarampi mv-pelipaitaleikkaus.



Peli- ja harjoitus-paidat



## PELISUKAT

- Sukkien tulee olla sopivan kokoiset, jotta ne parantavat säärisuojien paikallaanpysyvyyttä.
- Pelisukkia on yleisesti kolmea kokoa, SR, JR ja YT.
- Pelisukan päälle vedettävä säärisuojateippi pitää suojat hyvin paikallaan. **HUOM!** Teippi ei saa kiristää, eikä teippiä saa laittaa pohjelihaksen päälle. Teippauskohdat **15A** ja **15B**.

KUVA 15. Pelisukat

## VARUSTEKASSIT

- Kassin pitää olla niin tilava, ettei varusteista tarvitse sulloa sinne.
- Pyörät helpottavat kuljetusta.
- Suojaa aina luistimien terät teräsuojilla, jotta terät pysyvät terävinä, eivätkä pääse vahingoittamaan kassia ja muita varusteita.
- Tyhjennä kassi aina palatessasi peleistä tai harjoituksista ja laita kassi ja varusteet pesuun tai kuivumaan.
- Maalivahdeille on omat, isommat kassimallit.

